

كيف تتجنب آلام المعدة بعد وجبة الإفطار؟



السبت 11 يونيو 2016 11:06 م

أكثر المشاكل الصحية شيوعاً في رمضان والناجمة عن الإفراط في تناول الطعام، هي آلام البطن التي تحدث بسبب الأكل بسرعة ومباشرة بعد أذان المغرب ☐ كما أن الوجبات الغنية بالكربوهيدرات تتسبب في انتفاخ البطن، وبالتالي الشعور بألم في المعدة ☐

لتجنب هذه المشاكل الصحية المرتبطة بالأكل خلال رمضان، ينصح الخبراء بالتالي:

عدم إهمال وجبة السحور لأن في إهمالها إطالة ليوم الصيام، وهو ما لا ينصح به خاصة في فصل الصيف حيث تزداد مخاطر الجفاف والإجهاد ☐

شرب أكبر كمية ممكنة من الماء في فترة ما بين الإفطار ووقت النوم ☐

تجنب الأطعمة المالحة في وجبتي الإفطار والسحور ☐

تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والقهوة والشاي ☐

تجنب الأطعمة الدسمة التي غالباً ما تسبب اضطرابات معوية، وعند استخدام الزيت في تحضير الطعام فينصح باستخدام القليل من زيت الزيتون أو أحد الزيوت الأخرى التي تحتوي دهون غير مشبعة ☐

تجنب الكربوهيدرات المكررة والسكر (مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والحلويات والمعجنات)، حيث إن ذلك يرفع معدل السكر في الدم، كما يؤدي إلى الزيادة المفرطة في الوزن ☐

بالنسبة لوجبة السحور ينصح بتناول البروتينات والزيوت والكربوهيدرات المعقدة (مثل البقوليات)، وشرب نصف كأس من عصير الفاكهة أو تناول نصف حبة فاكهة ☐

ليكن إفطارك بسيطاً وخفيفاً، مثلاً: ثلاث تمرات، ونصف كوب من عصير البرتقال، وكوب من شوربة الخضار، وهذا كفيل برفع مستوى الجلوكوز إلى مستواه الطبيعي، كما سيساعد في التحكم بشهية الأكل أثناء تناولك لوجبة الإفطار الرئيسية ☐

تخزين المواد الغذائية بصورة صحيحة في الثلاجة، أو حسب تعليمات التخزين الخاصة بهذه المواد ☐